МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВФСК «ГТО»

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика ВФСК «ГТО» являются формирование у студентов гражданской позиции по поддержанию уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную профессиональную деятельность и готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория и методика ВФСК «ГТО» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Национальные виды спорта, Северная ходьба, Фиджитал спорт; прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах;

–правила использования ИКТ и средств связи;

–информационно-поисковые системы и базы данных;

–способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;

–основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;

–виды и формы работы с педагогической и научной литературой;

–основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития;

–современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;

–основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;

–требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;

–правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

–методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;

–основы планирования и проведения занятий по физической культуре;

–основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

–правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

–основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду;

–основы обучения гимнастическим упражнениям;

–основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты);

–методики обучения технике легкоатлетических упражнений;

–методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;

–методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;

–основы техники способов передвижения на лыжах;

–методики обучения способам передвижения на лыжах;

–методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

–методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

–основы техники способов плавания и прикладного плавания;

–методики обучения способам плавания;

–методики развития физических качеств средствами плавания;

–методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;

–технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

–методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

–средства и методы физической подготовки в ИВС;

–современные информационные технологии и программные средства, необходимые для решения задач профессиональной деятельности.

–общие основы теории и методики физической культуры;

–основные понятия теории физической культуры;

–основные средства и методы физического воспитания.

–основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

–цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования.

Уметь:

–синтезировать информацию, представленную в различных источниках;

–использовать контент электронной информационно-образовательной среды;

–анализировать информационные ресурсы;

–определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;

–самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

–проводить занятия по общей физической подготовке;

–определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;

–соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

–пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

–формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения;

–использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;

–показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

–использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;

–оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

–определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;

–использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

–нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

–применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся;

–распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;

–объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;

–пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;

–оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;

–определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;

–использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.

–выбирать современные информационные технологии и программные средства для решения задач профессиональной деятельности

–разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

–использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Иметь опыт:

–критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта, и эффективности физкультурно-спортивной деятельности;

–планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;

–владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

–самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

– проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма;

–использования методов формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;

–владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;

–владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;

–владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

–владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

–владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;

–выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;

–владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

– применения современных информационных технологий и программных средств при решении задач профессиональной деятельности;

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом;

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении

		физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

Общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; механические характеристики тела человека и его движений; систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля,

		анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-9.2. Умеет: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; оценивать результаты норм ВФСК «ГТО» на основе объективных методов контроля; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; использовать

		систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. ОПК-9.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.

Профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых

	возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

	физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– понятие и классификации систем;

– структуру и закономерности функционирования систем;

– особенности системного подхода в научном познании;

– понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах;

– основные технологии поиска и сбора информации;

– форматы представления информации в компьютере;

– правила использования ИКТ и средств связи;

– информационно-поисковые системы и базы данных;

– технологию осуществления поиска информации;

– технологию систематизации полученной информации;

– способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;

– основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;

– виды и формы работы с педагогической и научной литературой;

– требования к оформлению библиографии (списка литературы).

– методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;

– механические характеристики тела человека и его движений;

– систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;

– влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;

– закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;

– методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;

– механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;

– принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;

– роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;

– основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;

– нормативные требования и показатели физической подготовленности,

представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;

– систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;

– методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;

– особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;

– общие основы теории и методики физической культуры;

– – основные понятия теории физической культуры;

– – основные средства и методы физического воспитания;

– – основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– – цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре

– с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.

Уметь:

– работать с информацией, представленной в различной форме;

– обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения;

– синтезировать информацию, представленную в различных источниках;

– использовать контент электронной информационно-образовательной среды;

– анализировать информационные ресурсы;

– отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок;

– обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;

– обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.

– интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

– определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

– оценивать эффективность статических положений и движений человека;

– с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

– проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;

– оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;

– использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

– моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;

– подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;

– использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;

– подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической,

технической подготовленности занимающихся и обучающихся;

– планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса;

– оценивать результаты норм ВФСК «ГТО» на основе объективных методов контроля;

– пользоваться контрольно-измерительными приборами;

– использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов;

– использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;

– интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

– – разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

– – использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

– – проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– – организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования;

– составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.

Иметь опыт:

– работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;

– использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);

критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта, и эффективности физкультурно-спортивной деятельности

– проведения антропометрических измерений;

– применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;

– анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;

– владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;

– применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

– контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;

– применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;

– проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;

– анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации

занятий фитнесом и массовым спортом;

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся;

– разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.

4. Объѐм и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (81 час.)

Контактная работа 19,83 час.

Самостоятельная работа 61,17 час.

Практическая работа 22,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	9	18
Практические занятия	9	18
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	19,83	61,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

Раздел (тема) дисциплины	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации**
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
			Пр.		
1. ВФСК ГТО – история и современность	8	1,5	1,5 ПП	3	Опрос, тест
2. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	8	1,5 ПП	1,5 ПП	3ПП	Опрос, тест
3. Структура и содержание тестов в структуре ступеней комплекса ГТО	8	1,5	1,5 ПП	9	Опрос, тест
4. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях	8	1,5 ПП	1,5 ПП	9 (3ПП)	Опрос, тест
5. Центры тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний	8	1,5	1,5 ПП	3	Опрос, тест

(тестов) комплекса ГТО					
6. Методика физической подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различных групп населения	8	1,5ПП	1,5 ПП	9 (3ПП)	Опрос, тест
ИТОГО		9	9	36	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. ВФСК ГТО – история и современность Исторические вехи становления нормативного комплекса ГТО в СССР. Цель и задачи комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО, содержание тестов комплекса ГТО на этапе становления и развития. Причины отказа от программно-нормативного комплекса и его возрождения в современной истории развития системы физического воспитания в России. ВФСК ГТО и система физического воспитания в России.

Тема 2. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. Методическое и информационное обеспечение комплекса ГТО. Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке населения к выполнению норм ГТО.

Тема 3. Структура, содержание тестов в структуре 1-18 ступеней комплекса ГТО и мероприятия по выполнению нормативов. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 4. Организация работа по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях. В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления, в учреждениях системы начального, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования, в организациях и учреждениях, в отношении лиц, осуществляющих трудовую деятельность, с лицами, подлежащими призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ

Тема 5. Центры тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Тема 6. Методика физической подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различных групп населения. Методика подготовки детей и взрослых к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 1 ступень — 18 ступень нормы ГТО.

5. **Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине** Реализация дисциплины «Теория и методика ВФСК «ГТО» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

рейтинговая технология; интерактивные лекции; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

мультимедиа технологии;
технологии визуализации (презентационная графика);
интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ на платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Теория и методика ВФСК «ГТО» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских и практических занятий, владеть понятиями и терминами биомеханики, методами измерений, методикой проведения исследований, сбора данных и их обработки, анализом и обобщением, формулированием выводов и практических рекомендаций.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1. Выполнение практических работ
2. Опрос устный и письменный.
3. Тестовых заданий
4. Обсуждение докладов и презентаций

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов используются следующие оценочные средства:

Текущий контроль успеваемости осуществляется при проверке практических заданий, в процессе работы в группах на практических занятиях, оценке устных ответов.

Промежуточный контроль (экзамен) осуществляется с использованием оценочных средств: тестов, индивидуальных заданий (практических работ).

- бланковое тестирование,
- выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (по своей ступени),

– проведение занятия по физической подготовке (в соответствии с требованиями одной из 18 ступеней ВФСК ГТО)

Используется рейтинговая система оценивания.

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Теория и методика ВФСК ГТО» на 8 семестр 202_/202_ г.

Вид работы	Кол-во баллов		
Обязательная часть			
Провеедение части занятия по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО – конспект – проведение	0-5		
Выполнение норм комплекса ГТО по своей ступени комплекса ГТО			
– наличие знака отличия соответствующего вашему возрасту и ступени в настоящее время – либо выполнение норм комплекса ГТО в вузе с подтверждающими документами (протокол тестирования, либо данные, представленные преподавателем)	бронз. 20	сер. 40	зол. 50
Устный ответ	0-5		
Посещаемость занятий Лекции – 8 шт. Практические занятия - 9 шт.	более 50% (9 раз и более) – 10 баллов		
Промежуточный контроль (зачет)	0-30		
Итого	0-100		
Премиальные баллы (вариативная часть):			
Проведение тестирования в одной из организаций: детский сад, школа, техникум, вуз, трудовой коллектив и др. (от 1 до 5 видов соревнований) Отчет: – положение о проведении соревнований по ГТО с учетом контингента участников ступени ГТО, – фото, – протокол результатов тестирования, – анализ результатов.	0-25		
Участие в судействе соревнований комплекса ГТО (справка от главного судьи о том, чтостудент ФИО принимал участие в судействе соревнований комплекса ГТО, проводимых на базе (центра тестирования, школы №..грода Иваново.)….. дата (202_ года), подпись, печать школы (цента тестирования), номер телефона директора или главного судьи)	0-5		
Штрафы			
не выполнение обязательной части	минус 20		
Отказ от ответа на занятиях по пройденному материалу	минус 2		
Рейтинговая оценка по дисциплине	максимум 100 баллов		

Бланковый тест по дисциплине «Теория и методика ВФСК ГТО» состоит из 30 заданий-вопросов. К каждому заданию дается 4 ответа, из которых, один является правильным.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 54% правильных

ответов. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла выставляется студенту, если он, верно отвечает на 16 - 19 вопросов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, если он отвечает менее чем на 16 вопросов, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 67% правильных ответов. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла выставляется студенту, если он, верно отвечает на 20 - 26 вопросов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 54 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 90% правильных ответов. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5 баллов, если он правильно отвечает на 27 - 30 вопросов теста, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 67 – на пороговом, ниже 54 - не сформированными.

Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (по своей ступени)

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется тестированием физической подготовленности для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

Критерии оценки:

Выполнение нормативов на «бронзовый знак» ВФСК ГТО своей ступени, означает, что он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла. Если студент показывает результаты ниже указанного в нормативных требованиях к физической подготовленности, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется тестированием физической подготовленности для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

Выполнение нормативов на «серебряный знак» ВФСК ГТО своей ступени, означает,

что он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Если студент показывает результаты ниже указанного в нормативных требованиях к физической подготовленности («серебряного знака»), то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже «бронзового знака» – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется практическим выполнением норм комплекса ГТО для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

Выполнение нормативов на «золотой знак» ВФСК ГТО своей ступени, означает, что он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Если студент выполняет нормативы ниже указанного в таблице норм комплекса ГТО

«золотого знака», то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже норм «серебряного знака» – на пороговом, ниже «бронзового» - не сформированными.

Проведение занятия по физической подготовке (в соответствии с требованиями одной из 18 ступеней ВФСК ГТО)

Для оценки сформированности компетенций в ходе текущего контроля студентам предлагается провести практическое занятие (25-30 мин.) с группой студентов, моделирующее условия организации и проведения тренировочного занятия для лиц разного возраста в соответствии со ступенью и требованиями к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО (предложенные преподавателем от 1 ступени до 18).

Студент готовит конспект занятия по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений им навыков, которые необходимы для выполнения норм комплекса ГТО в той или иной ступени и проводит занятие.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. Определены основные физические качества, необходимые для подготовки и выполнения норм комплекса ГТО (указанной ступени). В основном, верно, подобраны средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла, если он подготовил конспект и в целом верно провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного

рода. Определены все физические качества и двигательные навыки, необходимые для подготовки лиц и выполнения ими норм комплекса ГТО (указанной ступени). Верно подобраны и поставлены частные задачи к большинству формируемых двигательных действий, средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла, если он подготовил конспект и грамотно построил и провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне (3 балла), если ниже - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует всем требованиям к документам данного рода. Определены все физические качества и двигательные навыки, необходимые для подготовки лиц и выполнения ими норм комплекса ГТО (указанной ступени). Верно подобраны и поставлены частные задачи к каждому формируемому двигательному действию, разнообразные средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5баллов, если он подготовил конспект, грамотно построил и провел занятие на высоком эмоциональном уровне, использовал различные формы организации группы, индивидуальный и дифференцированный подход, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне (4 балла), если ниже – пороговом (3 балла), ниже -(ниже порогового - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом), он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Теоретическая аттестация в процессе текущего контроля знаний Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание программно-нормативных документов ВФСК ГТО;
- ✓ научно-теоретических основ физической подготовки в рамках ВФСК ГТО;
- ✓ знание техники видов контрольных испытаний;
- ✓ знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- ✓ знание основ методики обучения двигательным действиям в рамках ВФСК ГТО;
- ✓ знание основ методики физической подготовки.

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Качество знаний по каждому вопросу оценивается в 5-ти бальной системе по следующим критериям;

- правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;
- самостоятельность ответа;
- речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; • четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; • для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; • ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; • определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	4 балла
• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое; • не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; • допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	2-3 балла
• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; • не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; • допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	0 баллов

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

✓ выполнение норм ВФСК ГТО своей ступени (требования на сайте ВФСК ГТО https://www.gto.ru/norms)

✓ Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники контрольных упражнений и тестирования физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО. В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса по форме: зачтено или не зачтено. В соответствии со шкалой оценивания.

На экзамене по дисциплине знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

– комплект материалов для тестирования;

– результатами практического освоения средств, форм и методов физической подготовки к выполнению норм в рамках ВФСК ГТО;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Оценка результатов освоения дисциплины на экзамене формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации.

Максимальное количество баллов на экзамене – 30 баллов.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в рамках ВФСК ГТО, технику и методику обучения контрольным упражнениям, правила судейства и проведения соревнования рамках ВФСК ГТО.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям все ступеней ВФСК ГТО, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой физической подготовки к выполнению контрольных нормативов ВФСК ГТО.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено» – выполнение нормативов на «бронзовый знак»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами физической подготовленности в видах свой ступени ВФСК ГТО, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе выполнения норм комплекса.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в рамках ВФСК ГТО, технику и методику обучения контрольным упражнениям, правила судейства и проведения соревнования рамках ВФСК ГТО.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям все ступеней ВФСК ГТО, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой физической подготовки к выполнению контрольных нормативов ВФСК ГТО.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено» – выполнение нормативов на «серебряный знак»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами технической подготовленности в видах легкой атлетики, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в рамках ВФСК ГТО, технику и методику обучения контрольным упражнениям, правила судейства и проведения соревнования рамках ВФСК ГТО.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям все ступеней ВФСК ГТО, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой физической подготовки к выполнению контрольных нормативов ВФСК ГТО.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено» – выполнение нормативов на «золотой знак»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика ВФСК «ГТО» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. : ил., табл., схем. - ISBN 978-5-8265 1375-0 ; То же [Электронный http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 ресурс]. - URL:
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
3. Туревский,И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 146 с.

– дополнительная литература:

1. Буркова, А. М. Историко-генетический анализ введения комплекса "Готов к труду и обороне" в XX веке : учебно-методическое пособие / А. М. Буркова, В. В. Гайл ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 51 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=689027 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1687-8. – Текст : электронный.
2. Добрынин, И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство

Уральского университета, 2016. – 103 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=689885 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1724-0. – Текст : электронный.

3. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.
4. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174.
5. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. – Москва : Спорт, 2017. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524
6. Развитие силы для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. А. И. Мозгунов, К. Ю. Акулова, А. В. Ступин. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 49 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693869 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
7. Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие : [16+] / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138 . – Библиогр.: с. 101-102. – ISBN 978-5-8149-3139-9. – Текст : электронный.
8. Старкина, Л. А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие : [16+] / Л. А. Старкина, А. Н. Старкин ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 51 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577154 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-88526-870-7. – Текст : электронный.
9. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнѐва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же URL: [Электронный http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

Интернет-ресурсы:

1. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
2. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
3. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
4. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
5. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
6. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].-

http://www.iroio.ru/;

7. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

8. Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring Основная профессиональная образовательная программа Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: презентации, видео- и DVD фильмы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.А. Правдов профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
«28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельное освоение дисциплины «Теория и методика ВФСК ГТО» предполагает следующие формы работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины.

С соответствие с описанием содержания учебного материала по темам, студенту предлагается выполнить самостоятельные работы, каждая из которых оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа

1. Исторические вехи становления нормативного комплекса ГТО в СССР и России.
2. Цель и задачи комплекса ГТО.
3. Ступени комплекса ГТО, содержание тестов комплекса ГТО на этапе становления и развития.
4. Причины отказа от программно-нормативного комплекса и его возрождения в современной истории развития системы физического воспитания в России.
5. ВФСК ГТО и система физического воспитания в России.
6. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО.
7. Методическое и информационное обеспечение комплекса ГТО.
8. Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке населения.
9. Методика подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 1 ступень — 18 ступени.
10. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях.
11. Центры тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО**.**
12. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Практические занятия:

Занятие 1 и 9.

ВФСК ГТО – история и современность. Обеспечение условий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. **Организация работа по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях.** Средства формирования и совершенствования двигательных навыков, входящих в комплекс тестов ВФСК ГТО. Центры тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Занятия 2-8. Структура и содержание тестов в структуре ступеней комплекса ГТО

Методика физической подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различных групп населения. Основные средства развития физических качеств.

Средства, формы и методы развития силы Средства, формы и методы развития гибкости Средства, формы и методы развития ловкости Средства, формы и методы развития выносливости Средства, формы и методы развития быстроты.

Проведение студентами части занятия со своими одногруппниками по подготовке к выполнению норм ГТО лиц разного возраста (в соответствии с закрепленной за студентом возрастной ступени)

Рекомендации для текущего контроля успеваемости студентов

Оценочным средством для текущего контроля успеваемости студентов является

выполнение заданий для самостоятельной работы, проведение тренировочных занятий, выполнение нормативов комплекса ГТО, участие в мероприятиях ВФСК ГТО.